



Feb 15, 2015

## فعالية " خطوات نحو صحة أفضل " في جامعة العين

نظمت عيادة شؤون الطلبة في جامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بمقرها في مدينة العين وبالتعاون مع مركز الهدار الطبي MMC و مركز الجاهلي الصحي فعالية صحية تحت شعار " خطوات نحو صحة أفضل " والتي استمرت على مدار ثلاث أيام بهدف نشر الوعي الصحي ، تم تقديم من خلالها فحوصات طبية مجانية ، حضر الفعالية أعضاء الهيئتين الإدارية والأكاديمية وطلبة الجامعة .

وقالت الدكتورة إيناس أبو بلدة عميد شؤون الطلبة أنه من المعروف أن القيام بالفحوصات الطبية في الوقت المناسب من أهم الأسس المساعدة للحفاظ على الصحة وهن هذا المنطلق قامت عيادة شؤون الطلبة بدعوت مركز

الهدار الطبي لتوفير عيادة خارجية للكشف وإجراء التحاليل المناسبة حيث تواجد طبيب عام قام بإجراء المعاينة والكشف البدني وحدد لكل مراجع نوعية التحاليل المناسبة وفي الوقت ذاته يقوم فريق التمريض من المختبر بأخذ العينات المطلوبة منه.

كما تضمنت الفعالية حملة للتوعية بأضرار التدخين قدمت مع بالتعاون مع وحدة الإقلاع عن التدخين في مركز الجاهلي الصحي ، حيث قام فريق العمل من المركز بإجراء فحص نيكوتين للحضور وقدموا بعض النصائح للتدخين كما قاموا بتوضيح اعراض اللدمان على التدخين وطرق الوقاية منه كما بينوا النساليب المختلفة والمتنوعة لعلاج هذه الظاهرة

وتضمنت الفعاليات أيضا على محاضرة بعنوانالوزن المثاليقدمتها الدكتورة رنا عبد الرحيم ممد أخصائي تغذية عام في مركز الهدار الطبي أوضحت فيها أن الوزن المثالي هو الوزن المناسب للشخص الذي يشعر معه بالراحة والسعادة ولا يكون بهقاسات محددة أو مثل عارضين الزياء .

كما بينت أن الوصول الى الوزن المثالي غاية وهدف يسعى اليه الجميع بلا شك ، حيث نواجه العديد من الصعوبات حتى نستطيع أن نصل للوزن الذي نرغبه، لكن الأصعب من ذلك هو كيف نستطيع أن نحافظ على هذا الوزن.

[رابط الخبر](#)